

# LA SANTÉ GLOBALE:

## Tendre vers l'équilibre



PHYSIQUE



COGNITIF



SOCIAL



PSYCHOLOGIQUE

**2 et 3 novembre 2022**

**En virtuel**

## ENSEMBLE, LA SANTÉ AU CŒUR DE NOS ACTIONS

La situation liée à la pandémie nous a rappelé qu'il n'y a pas de bien plus précieux que la santé. Elle est une ressource essentielle à la réalisation des personnes, de la mission de nos organisations et de la société. Elle représente donc un capital personnel ayant à la fois une portée individuelle et collective de grande importance. C'est pourquoi nous devons y voir au quotidien et ne pas la tenir pour acquise.

Chaque geste nous permettant d'améliorer notre santé et celle des autres doit être encouragé et valorisé. Le milieu de travail étant un environnement déterminant à cet égard, nous devons nous mobiliser tous ensemble afin de placer la santé des personnes au cœur de nos actions et de nos priorités, tel que nous le rappelle la nouvelle Vision globale en santé des personnes, lancée récemment par le Secrétariat du Conseil du trésor, auprès des ministères et organismes de la fonction publique québécoise.

L'activité proposée par le RRSPT constitue une opportunité que nous vous invitons à saisir pour vous prioriser, vous, d'abord, dans la gestion de votre propre santé et vous permettre de découvrir ce qui est à votre portée pour la rehausser dans sa globalité.

**Valérie Poulin**

Directrice

Direction de la santé des personnes et de l'éthique  
Secrétariat du Conseil du trésor

## MAÎTRE DE CÉRÉMONIE

**Taina Lavoie**

Eklosion – Animation professionnelle



### UNE ANIMATRICE ÉNERGIQUE ET DÉVOUÉE

Sa grande capacité d'adaptation, sa personnalité énergétique et son désir de mettre à l'aise ses invités font de Taina Lavoie une alliée de choix. Œuvrant dans l'industrie des médias depuis 2006, elle cumule de nombreuses réalisations en télévision, radio, narration, sur scène et en studio.

Elle est reconnue pour son grand dynamisme, sa créativité et sa polyvalence, elle est aussi active dans les médias depuis plusieurs années !

## LE DÉROULEMENT

### Le 2 novembre

<b>8 h 15</b>	Accueil virtuel
<b>8 h 30</b>	Mot de bienvenue <b>Louise Landry</b> RRSPT
<b>8 h 35</b>	Allocution d'ouverture <b>Valérie Poulin</b> Secrétariat du Conseil du trésor
<b>8 h 40</b>	<b>ÊTRE ET AGIR, UN TREMPLIN VERS LE MIEUX-ÊTRE</b> <b>Sylvie Bernier</b>
<b>10 h 10</b>	Pause
<b>10 h 20</b>	<b>HABITUDE DE VIE ET SANTÉ CÉRÉBRALE</b> <b>Dr. Louis Bherer</b>
<b>11 h 50</b>	Mot de la fin

### Le 3 novembre

<b>8 h 15</b>	Accueil virtuel
<b>8 h 30</b>	Mot de bienvenue
<b>8 h 35</b>	<b>ÊTRE EN RELATION, MALGRÉ ET APRÈS LA DISTANCIATION</b> <b>France St-Hilaire</b>
<b>10 h 05</b>	Pause
<b>10 h 10</b>	<b>SANTÉ PSYCHOLOGIQUE, DE LA PAROLE AUX GESTES</b> <b>Rose-Marie Charest</b>
<b>11 h 40</b>	Mot de la fin

## LES CONFÉRENCIERS INVITÉS



**Sylvie Bernier**  
Championne olympique  
et conférencière

### ÊTRE ET AGIR, UN TREMPLIN VERS LE MIEUX-ÊTRE!

Cette conférence a pour objectifs  
d'accompagner les gens à :

- Cibler nos forces et nos difficultés afin de les utiliser comme tremplins vers le mieux-être
- Mieux comprendre les composantes influençant nos modes de vie, et ce, dans le but de mettre en place des habitudes de vie saine
- Avoir des exemples concrets pour mieux harmoniser notre vie personnelle et professionnelle



**France St-Hilaire**  
Ph. D.  
Professeure titulaire

### ÊTRE EN RELATION, MALGRÉ ET APRÈS LA DISTANCIATION

Télétravail, distanciation physique et essoufflement des équipes ont bouleversé le mode d'interaction et les relations au travail.

Il est devenu alors plus difficile d'écouter ses employés et ses collègues, et de bien saisir leurs attentes et leurs besoins afin de pouvoir y répondre de manière adéquate.

Suite à la conférence, le participant sera en mesure de :

- Mettre en pratique l'interaction et le soutien social comme gestionnaire et employé
- Mieux saisir l'importance et les mécanismes de l'interaction sociale entre employés et gestionnaire
- Présenter une meilleure compréhension de la communication et l'interaction saines et efficaces dans des contextes de travail diversifiés



**Dr. Louis Bherer**  
M.Ps., Ph.D.,  
Neuropsychologue

### HABITUDE DE VIE ET SANTÉ CÉRÉBRALE

Il est de plus en plus reconnu que le style de vie d'une personne peut avoir un impact sur sa santé cérébrale et aider à prévenir le déclin cognitif associé à l'âge et même à diminuer les risques de démence.

Cette conférence présentera les résultats d'études scientifiques supportant l'idée que les approches non-pharmacologiques, comme l'activité physique, la stimulation cognitive, la nutrition et la gestion des maladies chroniques peuvent améliorer la santé cognitive et prévenir les maladies neurodégénératives associées à l'âge



**Rose-Marie Charest**  
Psychologue  
et conférencière

### SANTÉ PSYCHOLOGIQUE, DE LA PAROLE AUX GESTES

L'importance de porter attention à notre santé psychologique comme à celle de ceux qui nous entourent n'est plus à démontrer. C'est là un ingrédient majeur de la santé globale. Mais comment demeurer actif face à ce qui constitue notre bien-être dans toutes ses dimensions? Au cours de cette conférence, nous verrons ce que signifie « prendre soin de soi » en agissant sur chacune des dimensions de notre bien être que sont le corps, la pensée, les émotions, les sentiments et les relations interpersonnelles.

Est-ce que le bonheur est un cadeau de la vie ou un beau projet à réaliser ?



## INFORMATION

### FRAIS D'INSCRIPTION

**Ministères et organismes membres du RRSPT :** 425 \$ + taxes applicables

Ministères et organismes non-membres du RRSPT : 625 \$ + taxes applicables

### POLITIQUE D'ANNULATION

Aucune demande d'annulation ou de remboursement ne sera acceptée

### POUR VOUS INSCRIRE

Les inscriptions se font directement en ligne en suivant le lien :

LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

**MARDI 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2022**